取扱説明書

コンパストレーニングマシーン

レッグEXT/FLEX

compass®

COP-2201Z

- このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。正しく安全にお使いいただくため、ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みください。
- 「取扱説明書」は
  - 1部を現場用として、常に参照できる状態を保ってください。
  - 1部を保存用として、大切に保管してください。

SAKAImed

03-124③N8

もくじ

✲安全上のご注意……3
✲ご使用になる前に……7
環境について……7
✲各部の名称……8
構成……8
✲操作方法……9
アーム角度の調節について……9
杖ホルダーについて……12
足首パッド位置の調節について……13
背もたれ位置の調節について……14
ランバーパッドについて……15
回転式グリップについて……16
座面角度の調節について……17
腿パッドの調節について……18
運動範囲の設定について……21
ウエイトの設定について……22
ラバーウエイトについて……22
✲基本的な運動方法……24
レッグエクステンション動作について……24
レッグエクステンションの
基本的な姿勢の設定……24
レッグエクステンションの基本的な動作……25
レッグフレクション動作について……26
レツグフレクションの基本的な姿勢の設定……26
レッグフレクションの基本的な動作……27
✲お手入れの仕方……28
✲機器の保守・点検について……28
✲保証とアフターサービス……29
✲仕 様……30

用途

本製品は膝関節のエクステンション(伸展)、フレクション(屈曲)の2種類の異なったトレーニングを 1 台で行うことができるダブルファンクションの機器で、大腿四頭筋、ハムストリングスのトレーニングを行うためのものです。

特長

- 使用者の体格や運動レベルに応じてアーム角度、座面角度、背もたれ位置、足首パッド位置、腿パッド高さ、ウエイト質量等を調節できます。
- 座面は大型で高齢者の乗り降りに適した高さになっているので、容易にトランスファーできます。

*compass®は、ドイツ Proxomed Medizintechnik GmbH の登録商標です。

※安全上のご注意

本製品を安全に正しくご使用していただくために、各注意事項をよくお読みのうえ、必ずお守りください。

注意事項を次のように区分しています。

⚠危険 ･･･ 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負うことに至るもの

⚠警告 ･･･ 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負う可能性が想定されるもの

⚠注意 ･･･ 取り扱いを誤ると、
傷害または物的損害の発生が想定されるもの

絵表示の意味

禁　止：してはいけない「禁止」内容のものです。

強　制：必ず実行していただく「指示」内容のものです。

参　照：取扱説明書参照。

設置

⚠警告

本製品は必ず水平な場所に設置する

不安定な場所では本体の転倒等の恐れがあります。

使用上の注意

⚠注意

本体に寄りかかったり、ぶら下がらない

本体が転倒する恐れがあります。

座面の上に立たない

転倒や落下の恐れがあります。

運動前及び運動中

⚠ 警告

運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない

運動中にピンが外れると、ウエイトが落下し思わぬけがをする恐れがあります。

運動中は可動部に手足を近づけない

可動部に挟まれて思わぬけがをする恐れがあります。

運動を行う際は、周囲に障害物がないことを確認してから行う

他の人が機器に接近した場合は、安全を確認してから使用してください。運動中のアーム等が周囲の人や障害物に接触すると、けがをしたり機器が破損する恐れがあります。

⚠ 注意

過負荷となるような無理な運動は絶対に行わない

運動の効果が無いだけでなく、けがの原因となります。

運動中やウエイトが持ち上がっている時は、絶対にプランジャーを操作しない

その状態でアームの固定が解除されると、アームが急に動いてウエイトが落下し、思わぬけがや機器破損の恐れがあります。

ウエイトはゆっくりと下ろす

下のウエイトに勢い良く当てるような運動をすると、機器の破損の恐れだけでなく、けがの原因となります。

運動の前に各調節部の固定が確実であることを確認

不完全なままで運動すると、調節部が急に動いて、思わぬけがをする恐れがあります。

運動中は足首パッドから脚を放さない

ウエイトの急な落下やアームの思わぬ動きにより、けがをする恐れがあります。

無理な姿勢での運動は行わない

運動の効果が無いだけでなく、けがの原因となります。

床に障害物がないことを十分に確認

床に障害物等が転がっていないことを十分に確認してから機器へのトランスファーを行ってください。

運動は安全な靴や運動向きの服装で行う

服装の一部が可動部に巻き込まれると危険です。

運動はゆっくりと行う

早く動かすと関節可動域を超え、けがをする恐れがあります。

レッグエクステンション動作を行う際は、腿パッドを必ず収納

フレームと平行になるよう完全に回転させ、しっかりと固定してください。

各部の調節・設定

⚠ 警告

ウエイトスタックピンを操作するときは、必ずウエイトが一番下にあることを確認

ウエイトが持ち上がった状態でピンを操作するとウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

ウエイト質量を調節するたびに、必ずウエイトスタックピンがマグネットで固定されていることを確認

運動中にピンが抜けると、ウエイトが落下したり急激に抵抗が変化し、思わぬけがをする恐れがあります。

⚠ 注意

エンドストッパーにウエイトを強くぶつけたり、ウエイトが接触した状態からさらに強い力をかけない

エンドストッパーが動いて、思わぬけがをしたり、機器が破損する恐れがあります。エンドストッパーはあくまで運動範囲を設定するためのもので、完全なストッパーではありません。

アーム及び足首パッドに力が掛かった状態のまま、アームを調節しない

力が掛かっているとアームが急に回転し、けがをする恐れがあります。

背もたれに力が掛かった状態のまま、背もたれ位置を調節しない

力が掛かっていると、背もたれが急に動き身体にぶつかる恐れがあります。

ラバーウエイトピンをウエイトスタックピンとして使用しない

ラバーウエイトピンではウエイトを十分に固定できないため、ウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

アーム調節後は、固定が確実であることを確認

プランジャーのピンが穴にきちんと入っていないなど、固定が不完全で運動を行うと、アームが回転し、思わぬけがをする恐れがあります。

足首パッド位置を調節後は、クランプレバーが確実に締まっていることを確認

緩んだままで使用すると、軸部に無理な負荷がかかり機器が損傷したり、パッドの位置が急に変わり思わぬけがをする恐れがあります。

アーム、足首パッドの調節は、必ずアームやパッドを支えながら行う

支えずにプランジャーやクランプレバーを操作すると、急にアームが回転したり、パッドが動いて思わぬけがをする恐れがあります。

アーム調節の際は、挟み込みに注意

アームと本体の間に手や足を挟むと、思わぬけがをする恐れがあります。

アームを回転させるときは、カウンターウエイトにも注意

アームと同時にフレーム背面のカウンターウエイトも回転するので周囲に注意してください。

背もたれの調節は、必ず背もたれを支えながら行う

支えずにプランジャーを操作すると、背もたれが急に動いて身体にぶつかる恐れがあります。

背もたれの位置調節後は、固定が確実であることを確認

プランジャーのピンが穴にきちんと入っていないなど、固定が不完全で運動を行うと、背もたれが急に動き、思わぬけがをする恐れがあります。

回転式グリップを調節後は、固定が確実であることを確認

プランジャーのピンが穴にきちんと入っていないなど、固定が不完全で運動やトランスファーを行うと、グリップが急に動き、思わぬけがをする恐れがあります。

エンドストッパーはしっかり固定する

不完全な場合、アームの動きが止まらず、思わぬけがをする恐れがあります。

腿パッドを調節後は、固定が確実であることを確認

クランプレバーやロックノブが緩んでいるなど固定が不完全で運動を行うと、軸部に無理な負荷がかかり機器が損傷したり、パッドの位置や角度が急に変わり、思わぬけがをする恐れがあります。

使用前後はスタート位置を「0」に戻す

アームが回転し、思わぬけがをする恐れがあります。

スプリングカラーは必ず使用し、ラバーウエイトにしっかりと押し付け、確実に取り付ける

未使用もしくは取り付けが不完全な状態で使用すると、運動中にラバーウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

エンドストッパーの位置を調節後、運動時にノブに他の部品がぶつからないことを十分に確認

機器の使用前に確認する

ラバーウエイトピンは、一番上のウエイトにしっかりと取り付ける。またピンのストッパーが効いていることを確認する

取り付けが不完全であったり、ストッパーが効いていない状態で使用すると、運動中ラバーウエイトピン及びラバーウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

ラバーウエイトピンには、付属のラバーウエイト以外は取り付けない

適切なサイズでないと、ラバーウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

※ご使用になる前に

ご使用前に本製品について P.28 の**始業点検項目**にもとづき、始業点検を実施してください。またこれ以外でも部品が破損しているなど、日頃お使いになられていたときとは違う異常を感じましたら、本製品を使用せずに、最寄りの営業所にご連絡ください。

破損、異常を感じたままのご使用は、危険ですから絶対におやめください。

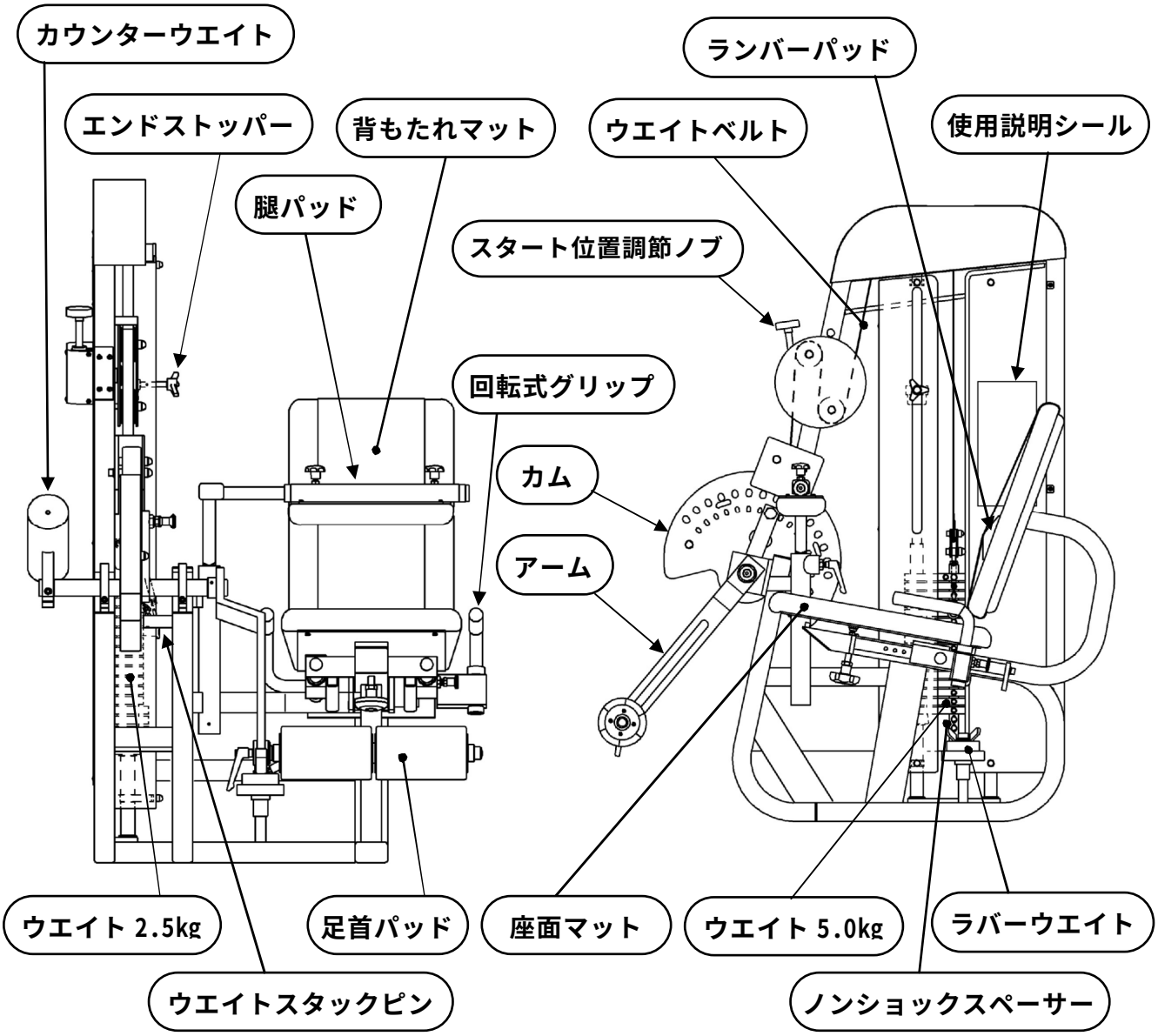
環境について

下記のような場所での使用及び保管は避けてください。

- 室外及び直射日光のあたるところ。
- 水平でない床面や段差の有る不安定なところ。
- 周囲温度が 10℃～35℃の範囲を超えるところ。
- 湿気、ほこりの多いところ。
- 振動、衝撃の多いところ。

※各部の名称

レッグＥＸＴ／ＦＬＥＸ　ＣＯＰ－２２０１Ｚ



構成

レッグ EXT/FLEX（ﾚｻﾞｰ色：ﾛｲﾔﾙﾌﾞﾙｰ）　・・・・COP-2201Z

オプションカラー（ﾚｻﾞｰ色：ﾌﾞﾗｯｸ）　・・・・COP-2201ZB
（ﾚｻﾞｰ色：ﾚｯﾄﾞ）　・・・・COP-2201ZR
（ﾚｻﾞｰ色：ﾗｲﾄｸﾞﾘｰﾝ）　・・・・COP-2201ZG

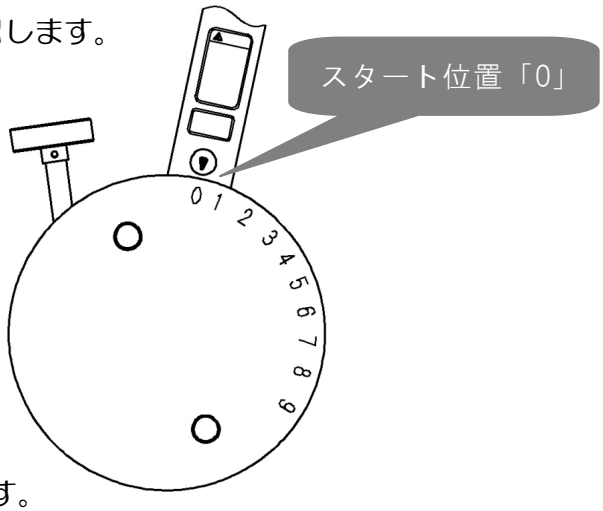
※操作方法

アーム角度の調節について

エクステンション／フレクションを切り替え、アーム角度は 10° 刻みで調節でき、カムのスケールで確認できます。

エクステンション／フレクションの切り替え

① スタート位置が「0」であることを確認します。



● 「0」でないときは「0」に設定します。
（P.11 アームスタート位置の調節　参照）

② エンドストッパーを最下位にします。（P.21 運動範囲の設定について 参照）

③ ウエイトスタックピンを一番下のウエイトの穴に入れます。
（P.22 ウエイトの設定について 参照）

④ ウエイトが持ち上がっていないこと、アーム及び足首パッドに力が掛かっていないことを確認します。

⑤ アームを手で支えます。

⑥ カム前面にあるプランジャーを引いてアームの固定を解除します。

ご注意

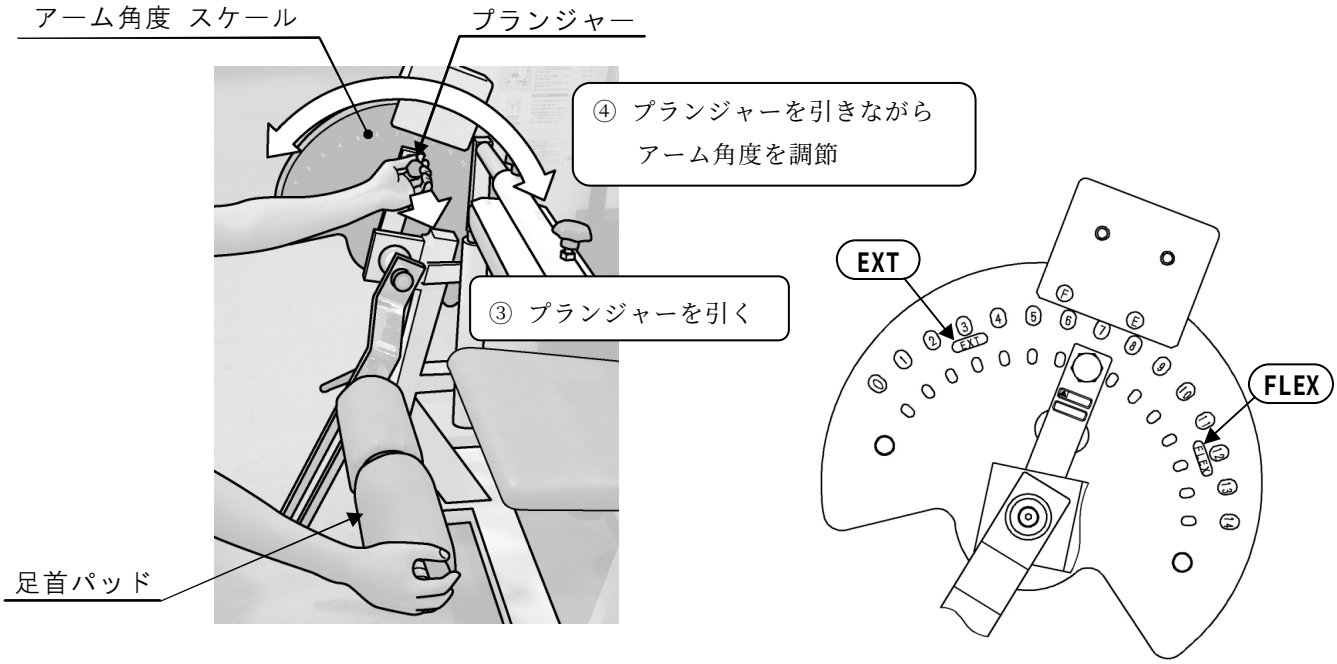
アームの角度によってはアームが持ち上がる場合があるので十分注意してください。

⑦ プランジャーを引きながら、アームを回転させます。

⑧ (ＥＸＴ)エクステンションまたは (ＦＬＥＸ)フレクション位置付近でプランジャーを戻します。

⑨ アームを少し動かしてプランジャーのピンをカムの穴に入れ、アームを固定します。

⑩ アームを動かしてピンが入っていることを確認します。



⚠注意 ・運動中やウエイトが持ち上がっている時は、絶対にプランジャーを操作しない

・アームの調節をするときは、

○ 必ずアームを支えながら調節

○ アーム及びパッドに力が掛かった状態のまま調節しない

○ アームと本体の間に手や足を挟まないように注意

・調節後は、プランジャーのピンが穴にきちんと入っていること、アームが確実に固定されていることを確認

・アームを回転させる前に周囲に人や障害物が無いか確認

アームスタート位置の調節

① エンドストッパーを最下位にします。(P.21 運動範囲の設定について 参照)

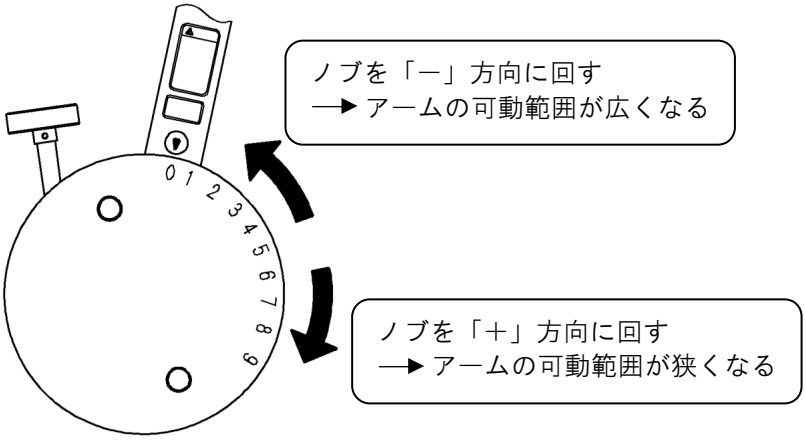
② ウエイトスタックピンを一番下のウエイトの穴に入れます。
(P.22 ウエイトの設定について 参照)

③ ウエイトが持ち上がっていないこと、アーム及び足首パッドに力が掛かっていないことを確認します。

④ 調節ノブを回して、スタート位置を調節します。

ご注意

アームの角度によってはアームが持ち上がる場合があるので十分注意してください。



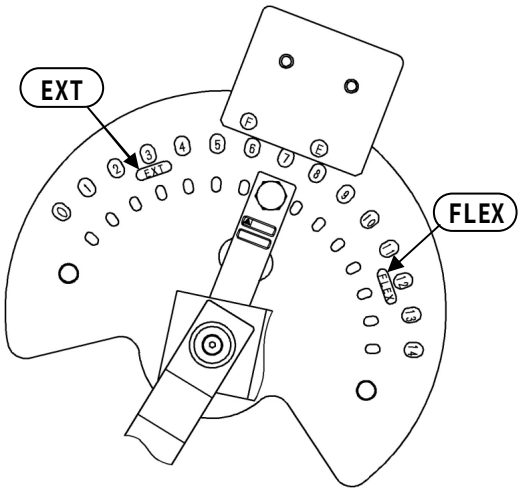
⚠注意
- **運動中やウエイトが持ち上がっている時は、絶対にノブを操作しない**
- **アームの調節をするときは、**
  - **○ 必ずアームを支えながら調節**
  - **○ アーム及びパッドに力が掛かった状態のまま調節しない**
  - **○ アームと本体の間に手や足を挟まないように注意**
- **調節後は、アームが確実に固定されていることを確認**
- **アームを回転させる前に周囲に人や障害物が無いか確認**
- **運動後は、スタート位置を「0」に戻す**

参考

スタート位置「０」のまま、カムだけの調節でスタート位置を設定することもできます。

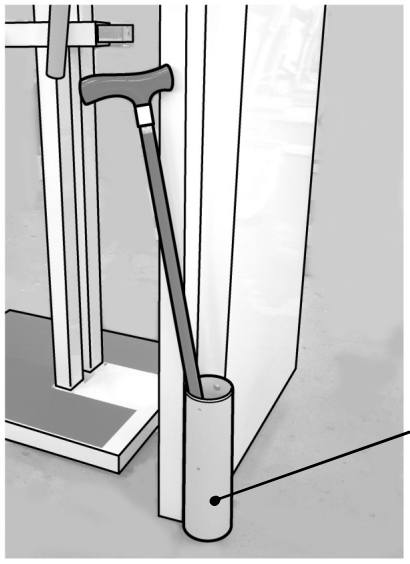
但し、バイオメカニカルに沿ったトルク曲線ではなくなるのでご注意ください。

その場合は、カムのプランジャーを（ＥＸＴ）または（ＦＬＥＸ）位置に限らず、任意のスタート位置に設定します。P.9～10 **エクステンション／フレクションの切り替え**を参照しながら設定してください。



杖ホルダーについて

杖歩行者が運動する際の杖置き場です。

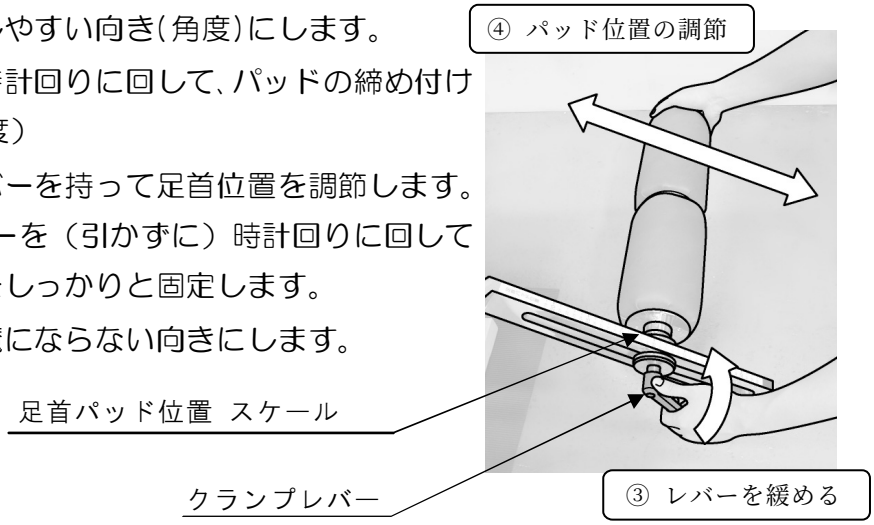


注意　・杖の把持部の向きに注意し、運動中に可動部と干渉しないことを確認
・杖ホルダーに杖を差し込んだまま、横方向に無理な力を掛けない

足首パッド位置の調節について

足首パッド位置は、アームの回転軸の中心から 足首パッドの中心まで 19～53 cm（ストローク:34 cm)の範囲で無段階に調節でき、アームのスケールで確認できます。

① 足首パッドを手で支えます。
② クランプレバーを操作しやすい向き(角度)にします。
③ レバーを(引かずに)反時計回りに回して、パッドの締め付けを緩めます。（1 回転程度）
④ 足首パッドの先端とレバーを持って足首位置を調節します。
⑤ 固定したい位置で、レバーを（引かずに）時計回りに回して締め付け、足首パッドをしっかりと固定します。
⑥ レバーを運動のとき邪魔にならない向きにします。



⚠注意 ・足首パッド位置は、必ず足首パッドを支えながら調節
・調節後はクランプレバーが確実に締まっていることを確認

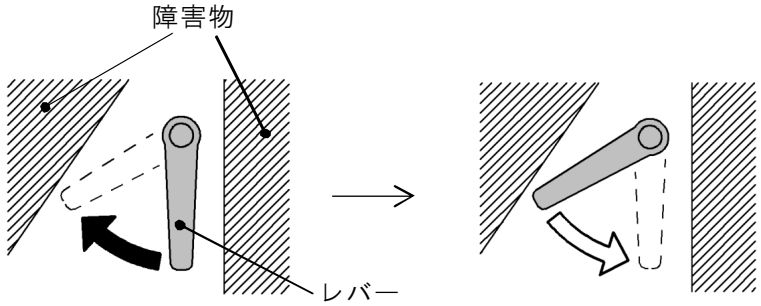
参考

クランプレバーは緩めすぎないでください。レバーが抜け落ちる恐れがあります。

参考

クランプレバーはレバー部分の向き（角度）を自由に変えることができます。使い易い向きにしたり、邪魔にならない向きに収納することができます。

例）クランプレバーを締めるとき、レバーを回せる空間がなく一度に締められない場合などは、①～②を何度か繰り返すとしっかり締めることができます。



①レバーを引かずに締める　　②レバーを手前に引きながら戻す

背もたれ位置の調節について

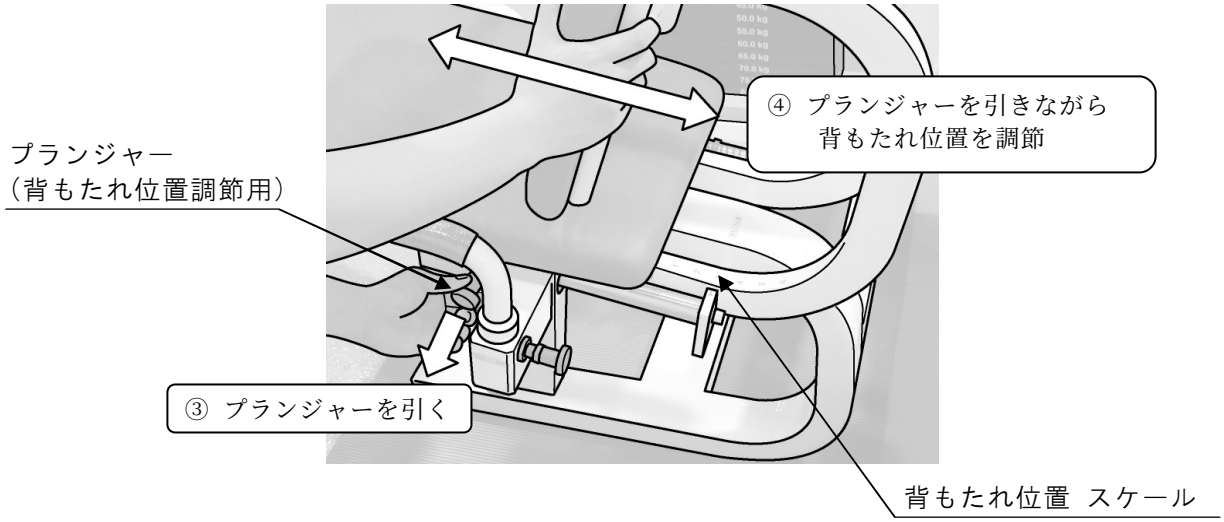
背もたれ位置は 25㎜ 刻みで 7 段階（150㎜）に調節でき、座面マット後方にあるスケールで確認できます。（スケールは１～６で、最も後方に下げた位置はスケールがありません）

① 背もたれに力が掛かっていないことを確認します。
② 背もたれマットを手で支えます。
③ 座面の横にある背もたれ位置調節用のプランジャーを引いて、背もたれの固定を解除します。

ご注意

このときスプリングの力によって、背もたれが前方に動くので十分に注意してください。
また、回転式グリップの後にあるグリップ用のプランジャーと間違えないように注意してください。

④ プランジャーを引きながら、背もたれ位置を調節します。
⑤ 固定したい位置付近でプランジャーを戻し、背もたれを少し動かしてプランジャーのピンを穴に入れ、背もたれを固定します。
⑥ 背もたれを動かしてピンが入っていることを確認します。



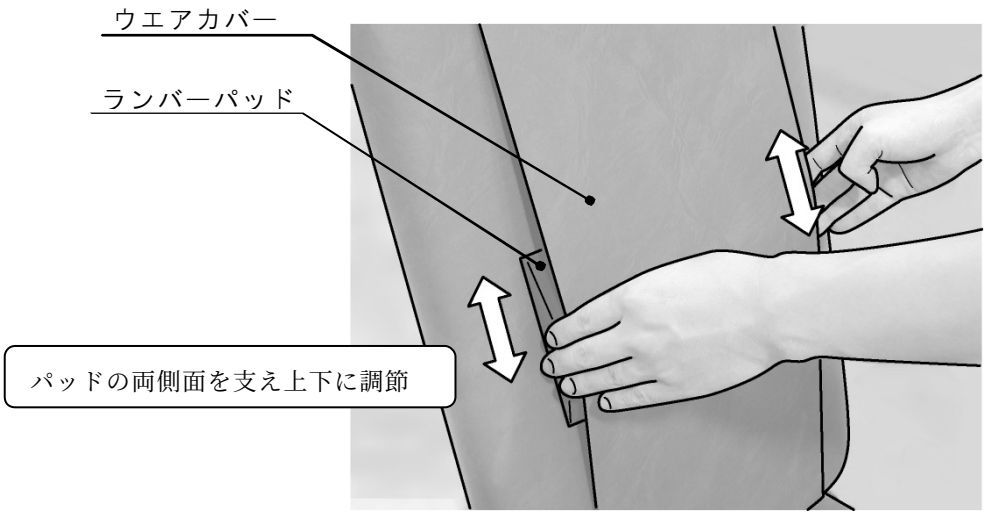
⚠注意 ・背もたれ位置の調節をするときは、必ず背もたれを支えながら調節
・背もたれに力が掛かった状態のまま調節しない
・調節後は、プランジャーのピンが穴にきちんと入っていること、背もたれが確実に固定されていることを確認

ランバーパッドについて

背もたれマットとウエアカバーの間にはランバーパッドが装備されています。ランバーパッドを使用することにより、体幹の安定性を向上させることができます。また使用しないときは取り外すことも可能です。

位置調節

① ウエアカバーの両側から手を入れて、ランバーパッドの両側面を支えます。
② 上下に動かして調節します。



取り付け・取り外し

① 片手をウエアカバーの中に入れます。
② ランバーパッドの厚みより少し大きめのスペースを作ります。
③ ランバーパッドの中央の厚い部分を持って差し込み または 引き抜きます。

⚠注意　ランバーパッドの取り付け・取り外しするときは、

・必ず中央の厚い部分を持つ
端の薄い部分を持って出し入れすると、パッドが破損する恐れがあります。

・ウエアカバーに注意
ウエアカバー内側の折り返し部分をまくり上げたまま使用すると、運動中の不快感やウエアカバーの耐久性を損なう原因となります。

参考

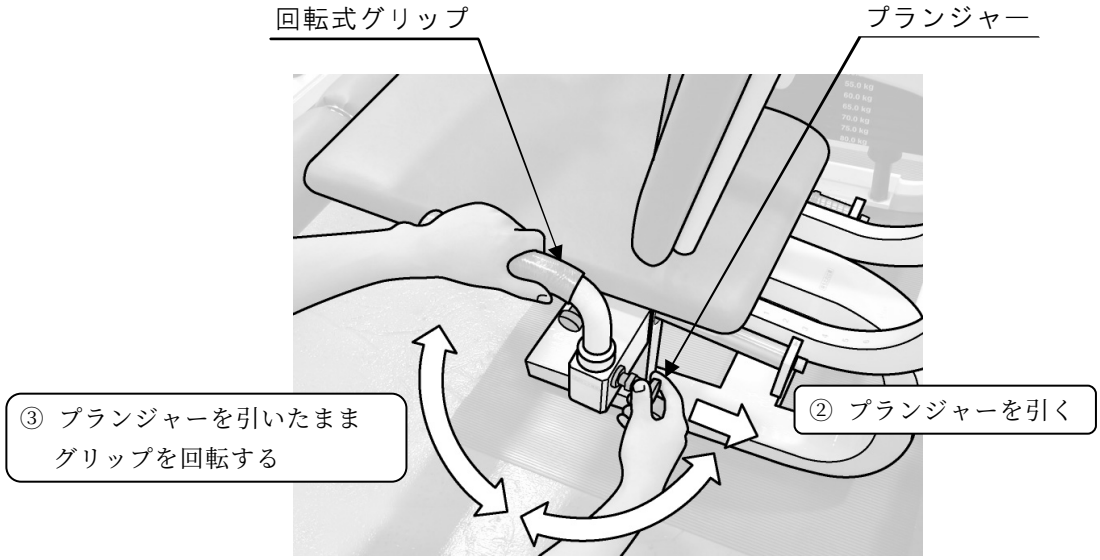
取り外したランバーパッドは紛失しないように注意してください。

回転式グリップについて

手前側（左手用）のグリップは回転式になっています。トランスファーの際に邪魔にならないよう回転できます。運動位置から90°と180°の2か所で固定できます。

回転

① 回転式グリップを持ちます。
② グリップの後方にあるプランジャーを引いて、グリップの固定を解除します。
③ プランジャーを引いたままグリップを90°または180°回転させます。
④ 90°または180°の位置でプランジャーを戻し、グリップを固定します。
⑤ グリップを動かしてピンが入っていることを確認します。



運動位置に戻す

回転 ①～⑤と同様の操作で運動位置に戻します。

⚠警告　調節後は、プランジャーのピンが穴にきちんと入っていること、回転式グリップが確実に固定されていることを確認

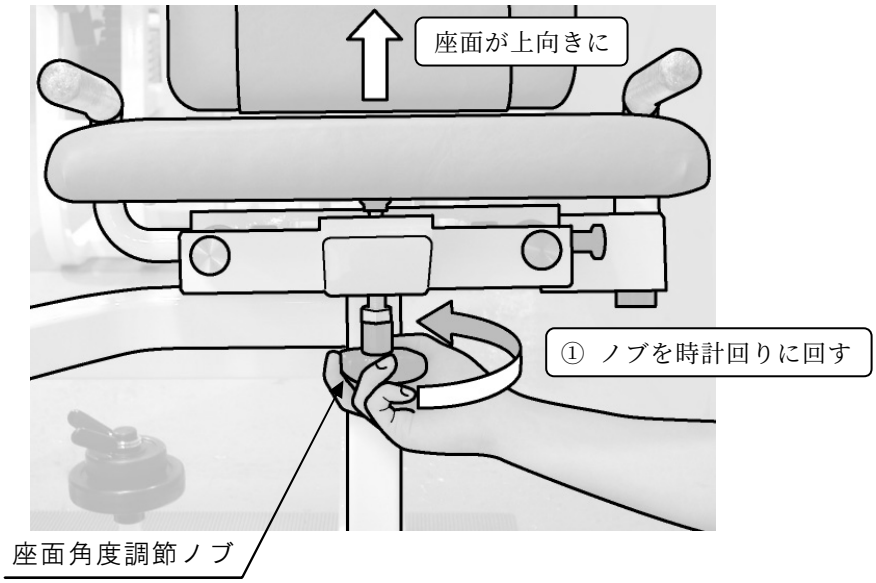
座面角度の調節について

アームの回転軸と膝関節の位置を合わせるために、座面角度を上向きや下向きに調節できます。

上向き

① 座面の下にある座面角度調節ノブを、向かって時計回りに回します。

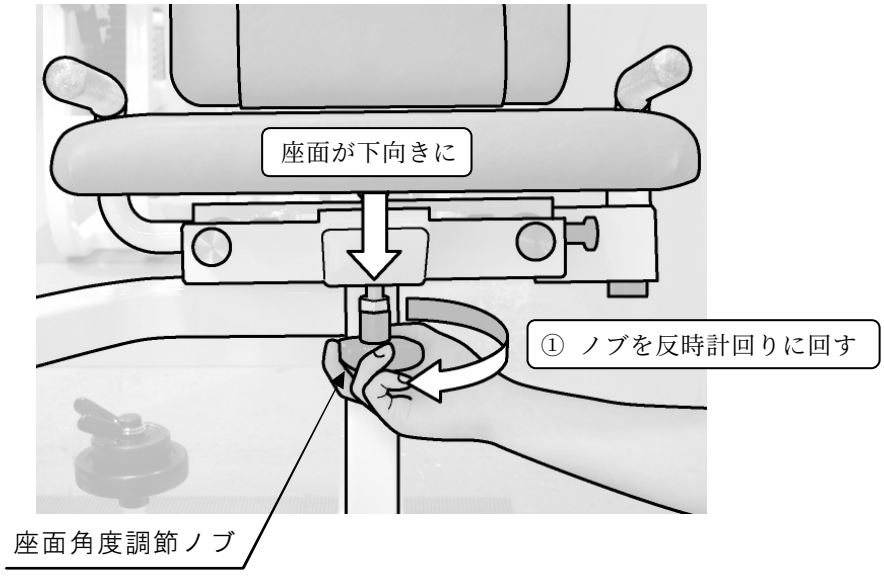
② 使用者の膝関節の位置が、アームの回転軸と合うように調節します。



下向き

① 座面の下にある座面角度調節ノブを、向かって反時計回りに回します。

② 使用者の膝関節の位置が、アームの回転軸と合うように調節します。



腿パッドの調節について

腿パッドはレッグフレクション(屈曲)動作で、大腿部を安定させるために使用します。高さは 160 ㎜の範囲で無段階調節でき、パッド自体の角度も調節できます。腿パッドの上昇はスプリングで補助されています。

レッグエクステンション(伸展)動作では腿パッドを使用しません。邪魔にならないように収納ができます。

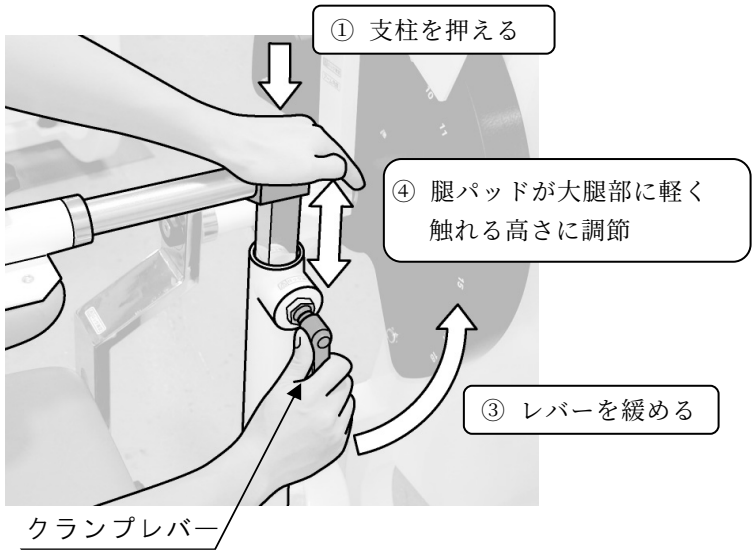
腿パッドの高さ調節

① 腿パッドの縦の支柱（角棒）を手で押さえます。
② 座面とカムの間にあるクランプレバーを操作しやすい向き（角度）にします。
③ レバーを（引かずに）反時計回りに回して（１回転程度）、腿パッドの固定を解除します。

ご注意

このときスプリングの力で腿パッドが上昇するので十分に注意してください。

④ 支柱を押して、腿パッドが大腿部に軽く触れる高さに調節します。
⑤ 支柱を押えたまま、レバーを（引かずに）時計回りに回して締め付け、腿パッドをしっかりと固定します。
⑥ レバーを運動のとき邪魔にならない向きにします。



⚠注意 ・高さ調節をするときは、必ず腿パッドの支柱を押さえながら調節
・調節後は、クランプレバーに緩みがないことを確認

参考

クランプレバーは緩めすぎないでください。レバーが抜け落ちる恐れがあります。

※クランプレバーの向きを変える方法は、P.13 の **参考** を参照してください。

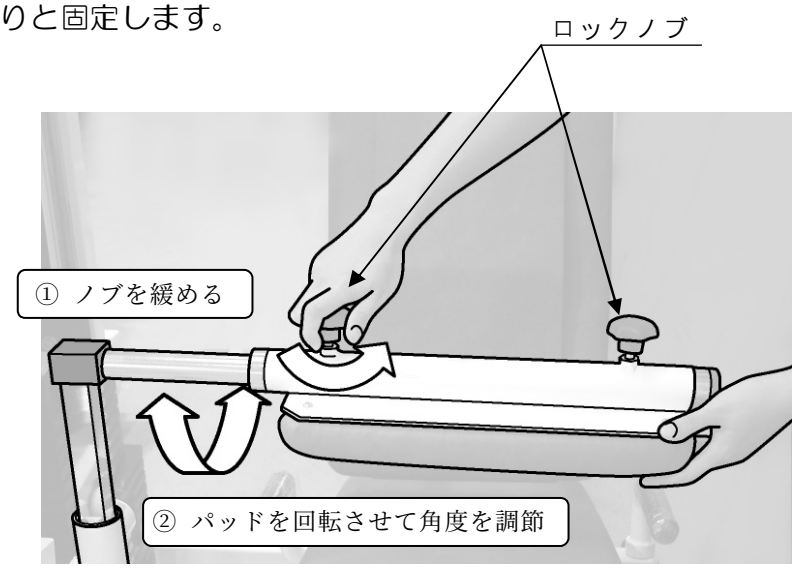
腿パッドの角度調節

P. 18 **腿パッドの高さ調節**　と合わせて行ってください。

① 腿パッド上部のロックノブを 2 個とも反時計回りに回して緩めます。（1 回転程度）

② 腿パッドを回転させて、角度を調節します。

③ 固定したい角度で、ロックノブを 2 個とも時計回りに回して締め付け、腿パッドをしっかりと固定します。



⚠注意　調節後は、ロックノブに緩みがないことを確認

参考

ロックノブは緩めすぎないでください。1 回転程度ゆるめれば調節が可能です。

腿パッドの収納

① 腿パッドの縦の支柱（角棒）を手で押さえます。

② 座面とカムの間にあるクランプレバーを操作しやすい向き（角度）にします。

③ レバーを（引かずに）反時計回りに回して（１回転程度）、腿パッドの固定を解除します。

ご注意

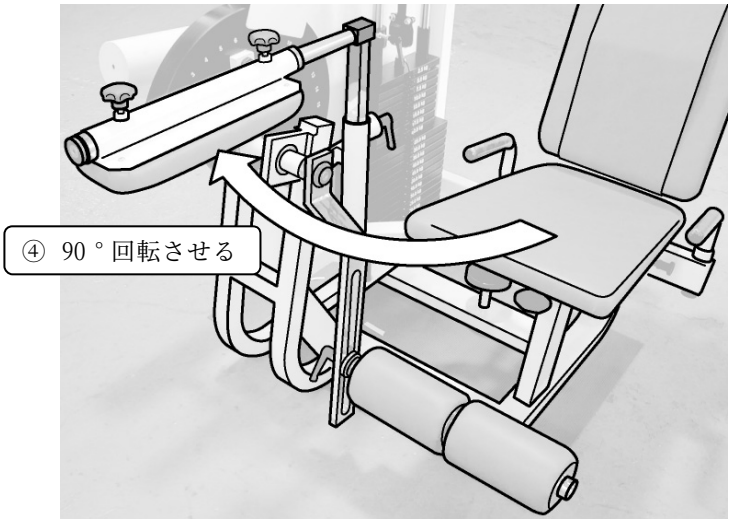
このときスプリングの力で腿パッドが上昇するので十分に注意してください。

④ 腿パッドを一番上まで上昇させ、支柱を軸に時計回りに 90°回転させます。

⑤ 腿パッドがウエイト側のフレームと平行になり、回転が止まるまで回します。

⑥ 腿パッドの回転が戻らないよう押えながら、レバーを（引かずに）時計回りに回して締め付け、腿パッドをしっかりと固定します。

⑦ レバーを運動のとき邪魔にならない向きにします。



⚠注意 ・レッグエクステンションを行う際は、必ず腿パッドを収納

・腿パッド固定の解除をするときは、必ず腿パッドの支柱を押さえながら調節

・調節後は、クランプレバーが確実に締まっていることを確認

参考

クランプレバーは緩めすぎないでください。レバーが抜け落ちる恐れがあります。

※クランプレバーの向きを変える方法は、P.13 の **参考** を参照してください。

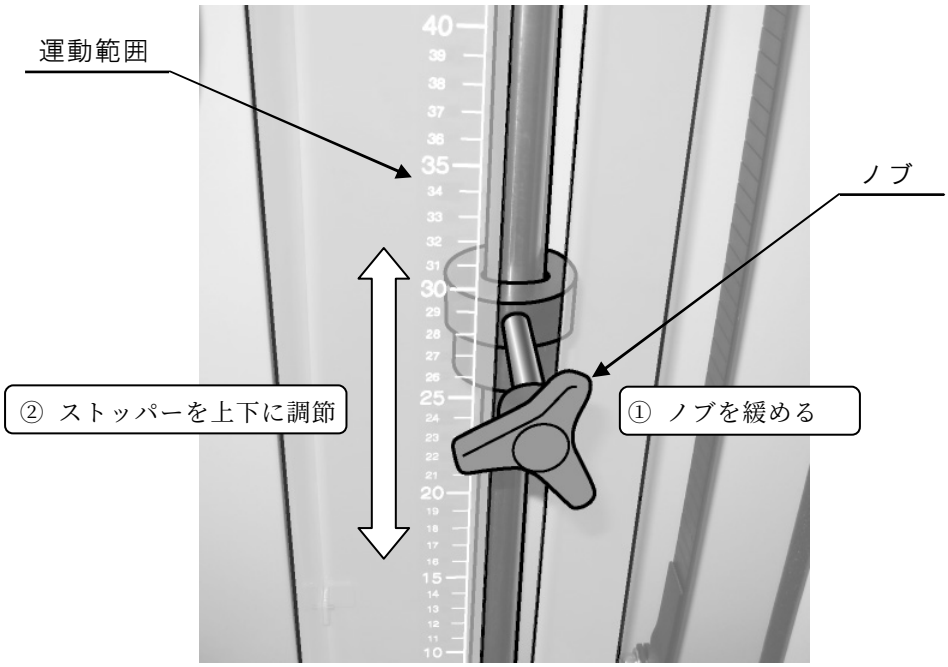
運動範囲の設定について

エンドストッパーの位置を調節することにより、運動範囲（アームの可動範囲）を設定できます。

エンドストッパーの調節方法

運動範囲はエンドストッパーのバーが差し示したスケールで確認できます。

① ノブを反時計回りに回して、エンドストッパーの締め付けを緩めます。
② ストッパーを上下に動かして位置を調節します。
③ ノブを時計回りに回して締め付け、ストッパーを固定します。
④ 運動した時にノブがぶつからないことを確認します。



⚠ 注意
- **エンドストッパーはしっかりと固定する**
- **エンドストッパーにウエイトを強くぶつけたり、ウエイトが接触した状態からさらに強い力をかけない**
- **ノブは緩めすぎない**
- **調節後は、運動した時にノブがぶつからないことを十分に確認**

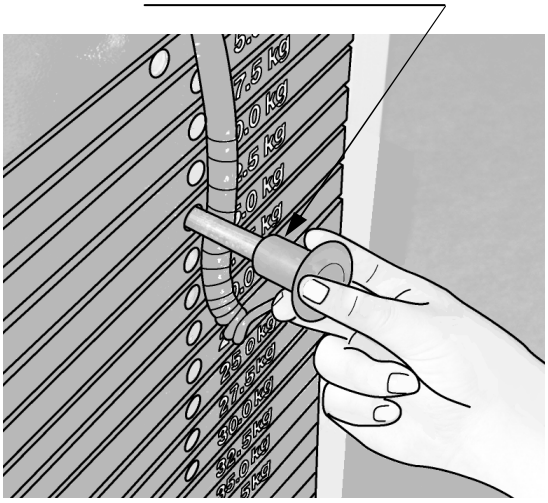
参考

機器を使用しないときは、エンドストッパーを最下部まで下げて固定しておくと、アームの動きを抑えることができます。

ウエイトの設定について

本製品では使用者の運動レベルに応じて 16 段階のウエイト質量に設定できます。
2.5 kg～30kg（2.5kg 刻み，12 段階）
35 kg～50kg（5.0kg 刻み，4 段階）

① ウエイトが全て一番下に下りていることを確認します。
② マグネットで固定されているピンをウエイトから抜き取ります。
③ 設定したいウエイトの中央の穴にピンを差し込みます。
④ ピンを完全に根元まで差し込んで、マグネットで固定します。
⑤ ピンを少し動かして、抜けないことを確認します。
⑥ アームを少し動かして、ウエイトが確実に持ち上がることを確認します。



⚠警告 ・ウエイトスタックピンを操作するときは、必ずウエイトが一番下にあることを確認
・ウエイト質量を調節するたびに、必ずピンがマグネットで固定されていることを確認
・運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない

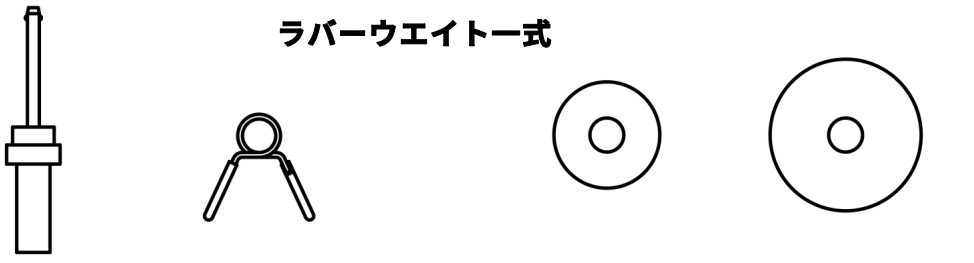
参考

機器の使用終了後、ウエイトスタックピンを最下部のウエイトに差し込んでおくと、アームの動きを抑えることができます。

ラバーウエイトについて

ラバーウエイト 0.5kg と 1.0kg を組み合わせることにより、ウエイト質量をより細かく 0.5kg，1.0kg，1.5kg，2.0kg の 4 段階に設定できます。

ラバーウエイト一式

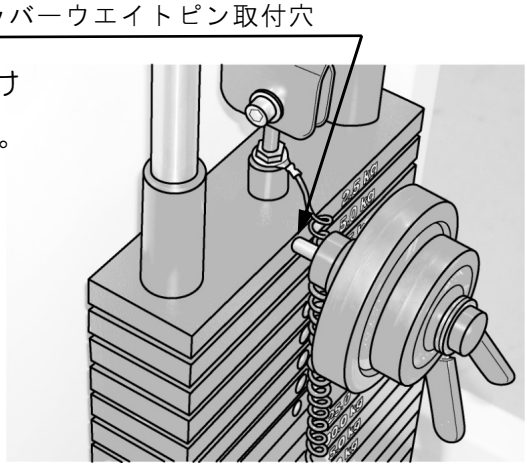


ラバーウエイトピン　**スプリングカラー**　**ラバーウエイト 0.5kg × 1 枚**　**ラバーウエイト 1.0kg × 2 枚**

① ラバーウエイトピンを一番上のウエイト（2.5kg と表示のもの）の左側の穴に取り付けます。奥までしっかりと差し込んでください。

② ピンを軽く引いて、簡単に抜けないことを確認します。

③ 追加するラバーウエイトをピンに取り付けます。つばに当たるまでしっかりと通してください。0.5kg と 1.0kg を両方とも使用する場合は、1.0kg を先に取り付けます。



④ スプリングカラーのつまみを持ち、両方を近づけるように握ったままピンにはめ込みます。カラーはラバーウエイトにしっかりと押し付けてください。

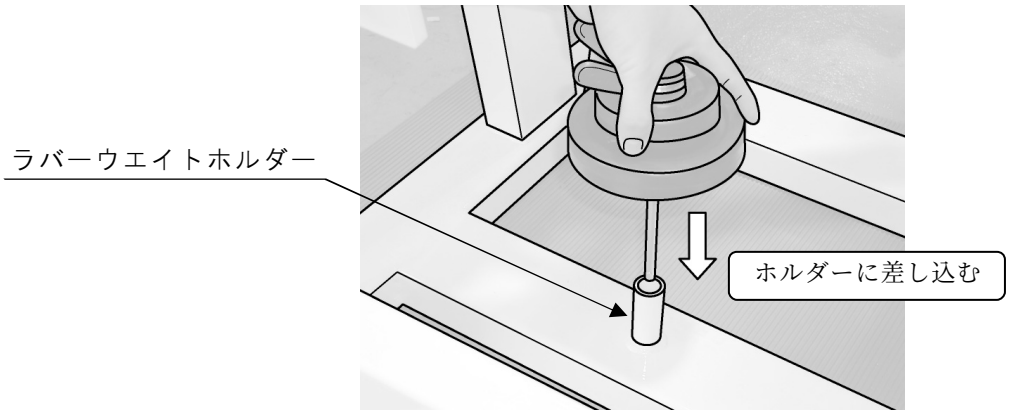
⑤ カラーのつまみから手を放すと、ラバーウエイトがピンに固定されます。

⑥ カラーを少し動かして、抜けないことを確認します。

⚠ 注意 ・ラバーウエイトピンには、付属のラバーウエイト以外は取り付けない
・ラバーウエイトピンは、一番上のウエイトにしっかりと取り付ける またピンのストッパーが効いていることを確認する
・スプリングカラーは必ず使用し、ラバーウエイトにしっかりと押し付け、確実に取り付ける
・ラバーウエイトピンをウエイトスタックピンとして使用しない

参考

ラバーウエイト、ラバーウエイトピン、スプリングカラーを使用しないときは、ステップ前方のラバーウエイトホルダーに保管できます。



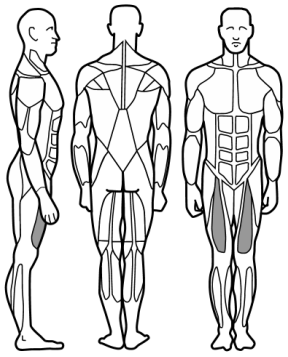
※基本的な運動方法

レッグ EXT/FLEX による基本的な運動方法について説明します。その他応用的な運動方法については､専門の医師や指導員の指示に従って行ってください。

レッグエクステンション動作について

レッグエクステンション動作による関節の動きは、膝関節伸展です。それにより大腿四頭筋のトレーニングを行うことができます。

○関節の動き	○使用する筋肉
膝関節伸展	大腿四頭筋



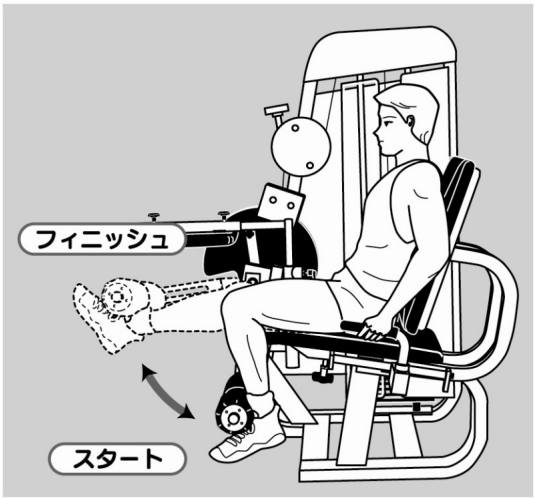
レッグエクステンションの基本的な姿勢の設定

各部の調節方法については、**操作方法**　の項を参照してください。

① アームの回転軸が膝の軸と一致するように、背もたれ位置と座面角度を調節します。
② ランバーパッドの位置を体格に合わせて調節します。
③ 下腿部が地面とほぼ垂直になるようにアーム角度を調節します。
④ パッドが足首に当たるように足首パッド位置を調節します。

⚠注意　・床に障害ないことを十分に確認
・各調節部の固定は確実に行う
・無理な姿勢での運動は行わない

レッグエクステンションの基本的な動作



① エンドストッパーの位置を調節し、適切な運動範囲を設定します。
② 適切なウエイト質量を設定します。より細かく設定する場合は、ラバーウエイトを使用してください。
③ グリップを軽く握ります。
④ 片脚または両脚をゆっくりと伸ばします。
⑤ 膝が軽く伸びてウエイトがエンドストッパーに当たったら、ゆっくりと元の位置に戻していき、静かにウエイトを下のウエイトにつけます。
⑥ ④～⑤の動作を繰り返します。

⚠警告 ・運動を行う際は、周囲に障害物がないことを確認してから行う
・運動中は可動部に手足を近づけない
・運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない

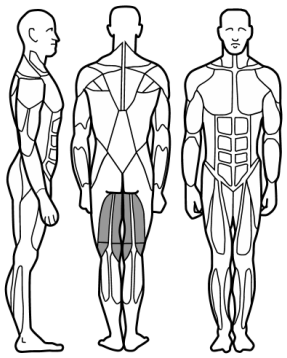
参考

・適切なウエイト質量、運動範囲、及び運動回数等については、専門の医師や指導員の指示を受けるようにしてください。
・運動の際は反動をつけて力を入れないでください。効果的な運動ができなくなります。

レッグフレクション動作について

レッグフレクション動作による関節の動きは、膝関節屈曲です。それによりハムストリングスのトレーニングを行うことができます。

○関節の動き	○使用する筋肉
膝関節屈曲	ハムストリングス



レツグフレクションの基本的な姿勢の設定

各部の調節方法については、**操作方法**　の項を参照してください。

① アームの回転軸が膝の軸と一致するように、背もたれ位置と座面角度を調節します。
② ランバーパッドの位置を体格に合わせて調節します。
③ 膝を軽く伸ばした位置にアーム角度を調節します。
④ パッドがアキレス腱に当たるように足首パッド位置を調節します。
⑤ 腿パッドを大腿部に軽く当て、固定します。

⚠注意　・床に障害ないことを十分に確認
・各調節部の固定は確実に行う
・無理な姿勢での運動は行わない

レッグフレクションの基本的な動作

① エンドストッパーの位置を調節し、適切な運動範囲を設定します。
② 適切なウエイト質量を設定します。より細かく設定する場合は、ラバーウエイトを使用してください。
③ グリップを軽く握ります。
④ 片脚または両脚をゆっくりと曲げます。
⑤ 膝が 90° 程度曲がってウエイトがエンドストッパーに当たったら、ゆっくりと元の位置に戻していき、静かにウエイトを下のウエイトにつけます。
⑥ ④～⑤の動作を繰り返します。

⚠警告 ・運動を行う際は、周囲に障害物がないことを確認してから行う
・運動中は可動部に手足を近づけない
・運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない

参考

・適切なウエイト質量、運動範囲、及び運動回数等については、専門の医師や指導員の指示を受けるようにしてください。
・運動の際は反動をつけて力を入れないでください。効果的な運動ができなくなります。

※お手入れの仕方

- 本体についた汗や汚れはすぐに乾拭きしてください。
- ビニールレザーの清掃は、通常は乾拭き、水拭き、又は中性洗剤を使用してください。消毒にはアルコールを使用してください。シンナーは使用しないでください。

※機器の保守・点検について

- 本製品をご使用する際は、機器の管理者の方が下記の点検項目に基づき、必ず始業点検を実施してください。
- 長期間使用しなかった製品を使用再開する場合は、機器が正常に動作するか十分な点検を行ってください。
- 点検時に異常が発見された場合は、製品の使用を中止して最寄りの弊社営業所までご連絡ください。

始業点検項目

区分	点検内容	点検方法
外観	周囲の障害物の有無	目視
	本体の安定性	水平な面に置かれ、ゴムマット上で安定していることを確認
	各部品のはずれ、ガタつき、取付ボルトの緩み、脱落	目視 または、スパナ等による確認
	ウエイトベルトの損傷	ベルトに傷・変形・磨耗などないことを確認
	ウエイトベルトの固定、張り	ベルトの両端がしっかり固定されていること、たるんでないことを確認
	座面マット，背もたれマット，腿パッド，足首パッドの破れ、汚れ	目視
機能	グリップの状態	グリップを握ってラバーが抜けないこと、切れたりしていないことを確認
	固定部のロック （足首パッド、腿パッド、アーム角度、背もたれ、座面角度、グリップ、ウエイトスタックピン、エンドストッパー）	各固定部のロックを確認
	背もたれの動き	背もたれがスムースに調節でき、固定がしっかりしていること
	アーム・ウエイトの動き	動きがスムースであることを確認

※保証とアフターサービス

保証書と保証期間

保証書はよく読んで大切に保管してください。保証書がありませんと保証期間中でも代金を請求させていただく場合があります。

保証期間につきましては、正常な状態でご使用いただきながら故障した場合、本体フレームは 5 年間、それ以外は 1 年間です。詳しくは保証書をご覧ください。

修理を依頼される場合

- 修理を依頼されるときは、下記のことをお知らせください。

  機種名　：　*COP-2201Z*

  お買い上げ年月：　　年　　月

  故障状況(できるだけ詳細に)

  住所，氏名，電話番号

- メーカーより指示のあるとき以外は、決してあけたり分解しないでください。

定期保守点検契約のお勧め

製品を長期間正常な状態で安全に使用できるように保証期間後の「保守点検契約」の締結をお勧めします。詳しくは「保守点検契約のお勧め」をご覧になるか、弊社最寄りの営業所へお問い合わせください。

耐用期間

10 年：保守点検などの当社推奨環境で使用された場合

損耗品

（使用により、磨耗･劣化･変質等が生じ、本来の機能が発揮できなくなるもの）

- 正常な使用において、交換の目安が**約 2 年**のもの。

  マット / パッド / グリップカバー

- 正常な使用において、交換の目安が**約 3 年**のもの。

  ウエイトベルト

点検の時期が来ましたら弊社営業所までご用命ください。点検して必要により有償交換いたします。

保守部品の保有期間

保守用性能部品の保有期間は、販売中止後 10 年です。ただし、性能部品が製造中止などにより入手不可能になった場合は、保有期間が短くなる場合もあります。

※仕 様

レッグＥＸＴ／ＦＬＥＸ　　ＣＯＰ－２２０１Ｚ

外形寸法		1090(W)×1120(D)×1665(H)mm
総 質 量		265 kg
材 質	フレーム	スチール製，粉体塗装仕上げ
	ウエイト	スチール製，粉体塗装仕上げ
	アーム	スチール製，クロムメッキ仕上げ
	カム	プラスチック製
	プーリー	プラスチック製
	ウエイトベルト	ポリウレタン製，ワイヤー入り
	腿、足首パッド	ビニールレザー製
	背もたれ 座面マット	ビニールレザー製
ウエイト 枚数	2.5kg	12 枚
	5.0kg	4 枚
	合計	16 枚
ウエイト合計質量		50 kg
付属品		ラバーウエイト（0.5kg×1 枚,1.0 kg×2 枚） ラバーウエイトピン　１個 スプリングカラー　　１個 マグネットポケット　１個 足受ゴム　　４枚 杖ホルダー　　１個

注．都合により予告なく仕様の変更を行う場合があります。